اللواء المتقاعد حسن عباس



— الجزء الثاني —

القَمح المُبرعَم
و مستجداته العلمية و العلاجية

اللواء المتقاعد

حسن عباس

القمح المبرعم
ومستجداته العلمية والعلاجية

تصميم الغلاف للفنان

عزيز اسماعيل

الجزء الثاني

الطبعة الأولى

٢٠٠٣-٣-٣

توزيع في القطر العربي السوري

دار الهيثم للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق – هاتف : ٤٤٤٥٦٦٥

القمح المبرعم

ومستجداته العلمية والعلاجية

حول كوارثنا الصحية

ما أكثر ما تعجُّ اليوم مشافينا ومستوصفاتنا، وما إليهما من العيادات الطبية والمخابر التحليلية على الرغم من تفاقم أعدادها، بالمرضى من مختلف الأعمار لشتى العلل المستعصية وغير المستعصية.

وما أوجع ما نسمع في الندوات الأرضية والفضائية، وما نقرأ في المجلات الطبية والكتب العلمية عن أنواع العلل وأسبابها، وعن طرق معالجاتها. ومع ذلك، وكأنه: "لا حياة لمن تنادي".

فلقد بلغ التردّي الصحّي الراهن عشرات أضعاف ما كان عليه حال الناس في الخمسينيات من القرن الماضي. ومن الكوارث الأوجع بعدها إلى الأفجع: يوماً بعد يوم وعاماً بعد عام. وهكذا إلى أن أصبحت العلل مع هذا التردي تهدد مصير كلَّ فرد منا، سواء أكان صحيح البنية على زعمه، أم غير صحيحها. وما أكثر ما عصفت تياراتها بالأصحّاء الأعزاء على قلوبنا كباراً وصغاراً، في غفلة منّا ومنهم على حد سواء.

فمن هو المسؤول عن هذه الجرائم المرعبة؟

إنّه البعبع العصريّ: التلوّث، وبخاصّة الغذائي منه.

فماذا عن نجدتي الغذائية في مواجهته؟

لقد تعايشت مع حبة القمح المبرعمة، بمنافعها الوقائية والعلاجيّة على تواصل (شخصيٍّ وهاتفيٍّ وبريديٍّ) مع الذين استجابو لإرشاداتي الشفوية الخاصة، ونشراتي التوجيهية العامة، فتعايشنا معها منذ ثمانية عشر عاماً لنصبح بذلك من أُسرة القمح المبرعم.

وتعميماً لما جنيته وجناه أفراد أسرتي الأعزّاء الذين استعانوا بها معي لمكافحة مختلف العلل، ولا سيما المستعصي منها على الطب التقليدي، فقد أجملت ما تحصّل لنا من منافعها مدعومة بالمراجع العلمية في دراستي (القمح المبرعم ومنافعه). فأصدرت الطبعة الأولى منها عام (١٩٩٩). ثم أصدرت الطبعة الثانية عام (٢٠٠٠)، مدعومة ببعض ما استجدَّ من منافع حبة القمح المبرعمة في مكافحة بعض العلل الجديدة. وقد أضفت في هذه الطبعة ثلاث شهادات بأقلام من أفادوا منها صحياً، وبثلاث شهادات أخرى من آباء قد تعاملوا مع القمح المبرعم قبل الحمل، فوُلد لهم أطفال نوابغ. (انظر دراستي ص ٨١-٨٥).

ولكن لماذا هذه الدراسة الجديدة؟

بعد أن أصدرت آخر طبعة من دراستي (القمح المبرعم ومنافعه) لعام (٢٠٠١) اطلعت بالمصادفة على كتاب

(الماكروبيوتك) للعلاج والوقاية من السرطانيات لمؤلفه خالد عبد اللطيف التركي - تقديم الدكتورة مريم نور طباعة ٢٠٠٢.

فلقد تضمَّن هذه الكتاب المزيد من الأبحاث العلمية والخبرات التجريبية حول أسباب تفشي السرطانيات عالمياً والوقاية منها، مع طرق معالجتها غذائياً بعد الإصابة بها. فممّا جاء في الصفحة (٨) منه إنّ جمعية السرطان الأمريكية تقدِّر بأنه: "سيصاب في المحصلة (٧٦) مليون أمريكي من الذين يعيشون حالياً بالسرطان.. وإن عدد المصابين بالسرطان منهم كان مليون شخص عام ١٩٩٠ إضافة إلى (٦٠٠) ألف بسرطان الجلد". وإذن ماذا عن فواجع عالمنا الثالث مع السرطانيات وسواها من العلل المستعصية الأخرى؟..

وهكذا رأيت من واجبي القومي، لا بل الإنساني أن أطلع (أفراد أسرتي) بخاصّة، والناس كافّة وبأسرع ما يمكن على ما استجدَّ من منافع حبة القمح المبرعمة واستطباباتها السرطانية وغير السرطانية، وعلى طرق ثلاثة من علماء التغذية العالميين في مكافحة جرائم التلوث الغذائي. مما يزيد في التوعية (الغذائية - الصحية) فيختار كلٌّ منهم ما يلائمه من طرقنا الأربع. فبعضها يكمل بعضاً ويتمّمه.

فإلى الملجأ الأمين الذي يناسبك منها قارئي العزيز.

فماذا عن مصادر التلوث الغذائي لدينا نحن الأربعة؟

له مصدران اثنان رئيسان:

- المصدر الأول:

هو الناجم عن تسميد المنتجات الزراعية من الحبوب والخضار والفواكه وما إليها، بالأسمدة الكيميائية والرشوش السامّة، وعن هرمنة الحيوانات والدواجن وبعض الخضار. وذلك لزيادة الإنتاج الزراعي والحيواني لمواجهة الانفجار السكاني العالمي مما لا مفرّ معه من هذا التلوث العصري العام على المدى المنظور. ولقد اقتصرت في دراستي على الكشف عن أضرار هذا التلوث نقلاً أميناً عن علماء التغذية وبعض المهندسين الزراعيين. ولكن أيّاً من علماء التغذية الثلاثة الآخرين لم يهتم بهذا المصدر على الرغم من خطورته. ولعل هذا الإحجام منهم كان لاستحالة التغلب عليه.

- المصدر الثاني:

هو الناجم عن التصنيع الغذائي، والأطعمة غير المناسبة.

١- لم أتعرض إلى هذا المصدر في دراستي. وسأبين سبب ذلك في حينه.

٢- أما البروفيسور الياباني (يوشيها يد هاجيوارا) الذي اخترع البودرة الخضراء من عصير أوراق الشعير الغضّة باسم (جرين ماجما)، فالتلوث الغذائي بحسب ما جاء في نشرته المرفقة

بالعبوات المصدّرة للبيع لعام ١٩٩٨، هو الناجم عن (إضافة المواد الكيميائية للأغذية وتحليتها وتجفيفها وتعليبها وتثليجها في البرادات وتبريد المنتجات الزراعية في المصانع التجارية لإطالة مدة صلاحيتها للاستهلاك). انظر الصفحات (١٤+١٥+١٧).

٣- وأما الدكتورة (جيليان ماكيث) اللندنية، فالتلوث الغذائي لديها قد اقتصر على طبخ المواد الغذائية وذلك بحسب ما عرضته هي في المقابلة الصحفية المنشورة في مجلة سيدتي بالعدد (١٠٢٣) تاريخ ٢٢ رجب ١٤٢١ هـ. بعنوان "تناولوا طعامكم حياً لا ميْتاً".

٤- أما صاحب كتاب (الماكرو بيوتك) فهو، يعتبر إضافة الموادِ الكيمائية إلى الأطعمةِ وكذلك تعليبُها وتثليجُها هي ضروب من التلوث الغذائي كما قال غيره عنها. ولكنه يتوسع في الكشف عن مضارِّ الكثير من المواد الغذائية التي يُستحسنُ تجنبها مثل: (الحبوب المحضّرةُ والجاهزةُ للأكل - أنواعُ الطحين الأبيض ومعجّناته - الأرز الأبيض المقشور- الخبز الأبيض - البطاطا - الطماطم - الباذنجان- وأغلب المنتجات الحيوانية والزيوت الحيوانية والشحوم واللحوم الحمراء والزبدة والبيض والزيوت النباتية المكررة، والشكولاتةُ والقهوةُ والشاي الأسود.) أنظر (ص ٣٢-٣٣). كما يمكن اعتبار عدم إتباع الأُصول في طهيّ الحبوب والبقول والخضار هو لديه، ضربٌ من التلوث

الغذائي. (أنظر ص ٦١-٦٨). أمَّا التلوث المطبخي لديه فمنه استعمال (المكرو ويف) والأفران الكهربائية، وكذلك استعمال الأواني المصنوعة من الألمنيوم ثم الحديد المطلي بالتفلون في الطبخ. وأمَّا التلوث البيئي فمنه - الجلوس الطويل أمام شاشات الكمبيوتر واستخدام لمبات الفلوريسانت، وكذلك الألبسة من الألياف الصناعية. على أن أخطرها جميعاً هو التلفون المحمول...) انظر (ص١١+٦٠+٧٣). كما ينصح بمضغ القضمة الواحدة من الطعام (٥٠) مرة قبل بلعها. ومن الملاحظ أنّه لم يرد في كتابه شيءٌ عن تلف الفيتامينات والأنزيمات والأحماض بطهي الأطعمة.

وماذا عن أضرار التلوث الغذائي لدينا نحن الأربعة؟

١- إنه بحسب ما جاء في دراستي يُتلف جميعَ الفيتامينات والأحماض والأنزيمات، أو يُضعف من فعاليّاتها. ولكنني اكتفيتُ بتقصِّي منافع خمسة عشر نوعاً من الفيتامينات التي ثبت مخبرياً وجودها في حبّة القمح وقد اعتذرت للقارئ عن تقصّي منافع (١٢)معدناً و(١٦) حمضاً أمينياً منها وسواها حرصاً على وقته. أنظر (ص ٢٣ من الدراسة). وإنَّ حرمان الجسم من فعاليّات هذه الفيتامينات وحدها يعرضهُ إلى احتمال إصابته بواحدة أو أكثر من (٢٤٥) علة بما فيها السرطانيات. وإذن ما

أكثر العلل الأُخرى التي تنجمُ أيضاً عن تلف الأحماض والأنزيمات.

٢- أما البروفيسور (هاجيوارا)، فقد عرض في نشرته أنّ التلوث الغذائي يسبب مختلف الأمراض والعلل. وقد استعرض ما يزيد عن ستين علّة مما ينتج عنه، بما فيها السرطانيات ومرض الإيدز. وسكت عن باقي العلل لضيق المجال فيما أرى وكانت غالبيَّتها العظمى مما ورد في دراستي.

٣- أمّا الدكتورة جيليان ماكيث)، فقد اقتصرت في مقابلتها الصحفية الأنفة الذكر على موضوع الطبخ فقط الذي يُتلف الأنزيمات، ولم تتعداها إلى الفيتامينات والأحماض. وقد توافقت أقوالها عن الأضرار الناجمة عن تلف الأنزيمات مع ما عرضه عنها (هاجيوارا) الياباني في نشرته، مما يُشير إلى ثبات هذه الأضرار كحقائق عِلْمية.

٤- وأمَّا صاحب كتاب (الماكروبيوتك)، فهو يكاد يقتصر في حديثه عن أضرار التلوث الغذائي على التسبب بالسرطانيات. ولكنَّهُ تناول بمزيد من التفاصيل الأضرار الجسدية الناجمةُ عن الغذاء الملوث التي تؤدي مع الزمن إلى مختلف أنواع السرطانيات. (أنظر ص ٨٧-٩٥).

وبمعرض حديثه عن الحِمْية الغذائيةِ قال محذراً:

إنَّ النظام الغذائيَّ الغنيَّ بالبروتين الحيوانيِّ المصدر يرفع نسبة الكولسترول والدهنيات الأُخرى، مما يؤدي إلى نقص المناعة والتعرُّض للعدوى الفيروسيّة وصولاً إلى السرطانيات ضمناً (انظر ص ١٣٦)

ثم ماذا عن استطبابات العلل الناجمة عن التلوث الغذائي لدينا نحن الأربعة؟

أولاً: إنَّ حبّة القمحِ كما جاء في دراستي (القمح المبرعم ومنافعه) تحوي (١٥) نوعاً من الفيتامينات الحيّة. هي: (آ – د – هـ – ك – ب١ – ب٢ – ب٦ – ب١٢ –ب ب – ب٣ – ب اكس – البيوتين – الإينوزيتول – ج – الفوليك). وهناك خمسة أنواع أُخرى من الفيتامينات يحتمل وجودها أيضاً في حبة القمح لا تزال قيد الاختبار. على أنّ هذه الفيتامينات تتضاعف بالبرعمة من نصف مرة إلى (١٣,٥) مرة. ممّا يُحيل حبّة القمح بعد برعمتها إلى مستودع هائلٍ من الطاقات الغذائية الحيَّة الجاهزة لمكافحة شتى العلل.

على أنّ كلَّ فيتامين له العديد من الاستطبابات. كما أنّ الكثير منها يؤازرُ بعضها بعضاً في مكافحةِ العلّة الواحدة ممّا يزيد من فعاليّاتها (انظر دراستي ص ٥٩).

فماذا عن العلل التي يمنعها القمح المبرعم ويُعالجها بعد الإصابة بها حتى القضاء عليها؟. إنّ من أهمها:

الكساح - الصداع - الشقيقة - اضطراب الأعصاب - اضطراب نبض القلب وضغطه - السرطانيات وإيقاف تطورها - منع تحول الورم العادي إلى ورم خبيث - منع الرشوحات وتخفيفها بعد الإصابة بها - منع النزيف - التهاب الأعصاب - اضطراب النموّ لدى الأطفال - ارتفاع الكولسترول - آلام المفاصل - التقرّن الجلدي - جبر الكسور - جلجل العين - منع تشوّهات الجنين - عسر الإنجاب - اضطراب الدورة الشهرية وألامها - فقر الدم - ضعف الخصوبة لدى الجنسين - تحسين النسل - تحسين وظائف غدة الكظر والأعصاب الدماغية - ضعف السمع والنظر والذاكرة - جفاف الشعر وسقوطه - حبّ الشباب - هشاشة العظام - الأرق المزمن - التوتر النفسيّ - منع انفصام الشخصية. منع الخرف والكآبة. وهكذا إلى (٢٤٥) علّة وعارضاً صحيّاً. ولقد أفدت وأفاد الذين استعملوا القمح المبرعم في معالجة عشرات العلل المستعصية وغير المستعصية مما ورد آنفاً ومما لم يرد أيضاً. انظر دراستي ص (٩-١٨).

ويُضاف إلى ما لم يرد في دراستي من العلل مرض (الإيدز) الذي تمنعه مادة (السيلينيوم) الموجودة في حبة القمح وغيرها من الخضروات.

ثانياً: أما البروفيسور (هاجيوارا) فقد جاء في نشرته، إن بودرته تمنع جميع العلل بما فيها السرطانيات ومرض (الإيدز). كما أنها فعّالة في مكافحتها جميعاً بعد الإصابة بها.

ومما يلفت الانتباه في نشرته، إن فيتامينات (أ-جـ-هـ) الموجودة في بودرته هي مواد مضادّة للأكسدة التي تسبب السرطانيات. وهو يعتقد بشكل جازم: "إن التأثير الجماعيّ لهذه المواد في هزيمة السرطانيات أفضل مما لو استُعملت بصورة فردية". انظر الصفحة (٣٧) منها. وهو صحيح:

فإن استعمال ما عرضه (هاجيوارا) عن بودرته، وما عرضته عن القمح المبرعم بصدد فعاليات الفيتامينات والأحماض والأنزيمات والمعادن المتوافرة فيهما هي التي تدعم بعضها بعضاً في منع كل علّة بلا استثناء، وفي قمعها بعد الإصابة بها: إما شفاءً تاماً منها وإمّا توقيفاً صارماً لأعراضها.

ثالثاً: وأما الدكتورة (جيليان ماكيث) فهي لم تذكر أيَّ مصدرٍ للتلوث الغذائي سوى الطبخ، ولم تتعرض لأي من أضراره سوى إتلاف الأنزيمات، وقد بلغ عددها كما جاء في

مقابلتها الصحفية أكثر من (٢٥٠٠) نوعاً، لتبلغ لدى (هاجيوارا) (٣٠٠٠) نوع.

وهكذا فإن الطبخ يحرم الجسم من منافع الأنزيمات التي هي على رأيها أهمُّ من الفيتامينات والمعادن، فهي كما تقرر: "قوّة العمل في الجسم التي تؤثّر في جميع الوظائف الفيزيولوجية والبيوكيميائية، كهضم الطعام وتحطيم الذرّات السامّة وتكسير السموم والألياف وحرق النشويات والبروتينات وغير ذلك من العمليات المستمرة في الجسم". ثم تضيف:" فالأنزيمات تساعد على التفكير والتنفس والهضم ومقاومة الفيروسات والتئام الجروح وغير ذلك..".

ولذلك فالعلاج لديها يقتصر على تناول الأطعمة الحية من الخضار والبقول والفواكه والمكسّرات ومختلف الحبوب المبرعمة المعبّأة بالأنزيمات، مما يمنح الجسم حيوية ونضارة غير مألوفتين ويعيد للشيخوخة المبكرة العديد من السنين التي ضيعها التلوث الغذائي، على مثال ما تحصّل لها هي نفسها مع الغذاء الحي بعد التزامها به. وكما وقع لي أنا أيضاً ولكل من تعامل مع حبة القمح المبرعمة من المسنين. فَلْتُجرّبْها قارئي الكريم وسوف ترى العجب العجاب إذا أحسنت التعامل معها، أمُسِنّاً كنت أم غير مُسنٍّ.

وقد دعمت مجلةُ (سيدتي) هذه المقابلة الصحفية بمقابلةٍ صحفية ملحقة مع الدكتورة (كارين نولر) التي تنتمي إلى المنظمة البريطانية الداعية إلى الغذاء الحي. فمما جاء فيها: "إن الطبخ يدمر المكوِّنات المهمّة في الغذاء التي يحتاجها الجسم، فهو يقتل الأنزيمات ويقضي على الأكسجين وعلى الهرمونات النباتية...". وهي تدعو كزميلتها جيليان إلى الطعام الحي غير المطبوخ.

رابعاً: وأمّا صاحب كتاب (الماكروبيوتك) فهو يقتصر في معالجة السرطانيات على تناول بعض الأغذية، من أهمها: الحبوب غير المقشورة وحساء الميسو والخضروات والبقوليات. فإن الاستمرار على تناولها من شأنه أن يقي من السرطانيات، وذلك باتباع الأصول المقررة في إعداد الأغذية وفق نظام الماكروبيوتيك كما سيأتي لاحقاً. انظر ص (٩٦-١٠١).

ثم ماذا عن تجربتي وتجارب معارفي مع القمح المبرعم؟

أُحيلُ القارئ الكريم إلى ما ورد عنهما في الفصل الأول من دراستي للإجابة عن هذا التساؤل.

ولكن احتراماً لحقوق حبة القمح المبرعمة رأيتُ أن أنوِّهَ هنا بسبعٍ فقط مما لم يرد في دراستي من معجزاتها الصحيّة على كثرتها. أقولها بلا محاباةٍ لها: فكل ما يعْجُزُ الطب وأدويته

التقليدية عن شفائه، هو معجزة حقاً. فماذا عن هذه المعجزات الطبيعية؟

١- أستاذ في ريف محافظة حماه ظلّ يشكو من علّة الشقيقة المرهقة له والمقلقة لأسرته طوال خمسة أعوام، أسبوعاً بعد أسبوع ولا علاج يجديه نفعاً، إلى أن شفته حبة القمح المبرعمة بعد سبعة أشهر من تعامله معها.

٢- سيدة من دمشق كانت تعاني من سرطان الغدد اللمفاوية على جرعات علاجية مضنية. فاستعاضت عنها بالقمح المبرعم منذ أربعة أعوام فخلّصها من جميع أعراضه. وهي تتمتع اليوم والحمد لله بصحة جيدة. كما أن أستاذاً جامعياً من حلب أصيب حديثاً بالسرطان. فخلصه القمح المبرعم بعد أربعة أشهر من معظم أعراضه وآلامه، وهو بإذن الله في طريقه إلى الشفاء.

٣- أستاذ من دمشق كان يشكو من الأرق منذ عشرة أعوام فلا ينام إلا القليل من الليل. فشفاه القمح المبرعم بعد شهر واحد.

٤- سيدة من البحرين كانت تشكو من فقر الدم (الهيموغلوبين) بأعراضه وأدويته المزعجة منذ خمسة عشر عاماً. فشفيت منه وتخلصت من أدويته بعد ستة أشهر من تعاملها مع حبة القمح (المقدسة) كما قالت لي في رسالتها ٢٠٠١/٣/٢٩،

وعلى تحسنٍ عام في حيويتها وذاكرتها وبصرها، فأصبحت تقـرأ بلا نظارات.

٥- طبيب من دمشق، وجامعيّة من ريف محافظة طرطوس أصيبا فجـأة بمـا يشـبه الشـلل ممـا أعاقهمـا عـن الحركـة. وبعـد معاناتهما مع الأطباء المتخصصين وأدويتهـم بـلا جـدوى تذكـر قرابة الشهرين، قد شفاهما القمح المبرعم بعد شهر واحد. وعادا بعد ثلاثة أشهر إلى أفضل مما كانا عليه من النضارة والحيوية.

٦- أستاذة من حماه كانت تشـكو مـن الأرق منـذ خمسـة أعوام، فشفاها القمح المـبرعم بعـد شـهر واحـد. كمـا أن ابنهـا الطـالب في كليـة الطـب كـان يشـكو منـذ سنتين مـن خشـونة وجفاف في جلد ركبته فشفاه القمح المبرعم بعد عشـرين يومـاً. كما أنها نصحت أم حفيدتهـا بعمـر ستة أشـهر بتنـاول القمـح المبرعم فظهر على الحفيدة بعد شهر واحد بـوادر ذكـاء وحيويـة ونباهةٍ غير معهودة في أمثالها.

٧- أمـا أروع وأدهـش مـا حققـه القمـح المـبرعم مـن المعجزات الإنسانية علـى مشـاهداتي ومتابعـاتي الشـخصية فهـو يتلخص في تناول أربعة من الآباء والأمهات القمـح المبرعم قبـل الحمل لمدة (٢-٣) أشهر. فوُلد لهم صبيٌّ وثـلاث بنـات تـراوح أعمارهم اليوم بين (٥-٧) أعـوام. وكـانوا منـذ الأشـهر الأولى ولا يزالون يتمتعون ببنية جسدية سليمة متوازنة على بـوادر مـن

الذكاء الخارق والشخصية المتفوقة والروح الاجتماعية المدهشة مدعومة بذاكرة لا نسيان معها. مما لا يتوافر حتى للمتميزين من الأطفال الذين يزيدونهم بثلث أعمارهم أو أكثر (انظر دراستي ص ٨٣ وما بعدها).

وأضيف إلى ما سبق أن الكثير من الطلاب من مختلف المراحل التعليمية أصبحوا يتناولون القمح المبرعم قبل الامتحانات بمدة (١٥-٣٠) يوماً وأثناءها. ثم يؤجلون التعامل معه إلى الامتحانات التالية.

مقارنة بين طرائقنا نحن الأربعة في مكافحة العلل

١- إن البروفيسور الياباني ينصح باستعمال بودرته (جرين ماجما) لثلاثة أشهر على الأقل للمعالجة من العلل والتحصين منها. وإذن لا بد من تكرار استعمالها ثلاثة أشهر أخرى كلما خبا تأثيرها. وهكذا الأمر ثلاثة بعد ثلاثة. ولكن من يقدر على التعامل الدوريّ مع بودرته وكلفتها اليومية تقارب الدولارين بما يعدل مئة ضعف الكلفة اليومية للقمح المبرعم. مع الإشارة إلى أن فيتاميناتها وما إليها جامدة وليست حيّة كما في القمح المبرعم؟.

٢- وأما الدكتورة (جيليان) وزميلتها الدكتورة (كارين) فهما ومن لفَّ لفّهما ينصحون بالغذاء الحي غير المطبوخ. ولكن ما الجدوى من الخضار والفواكة وما إليهما مما هو مسمّدٌ

بكيميائيات ومسمّم بالرشوش والهرمونات؟. ليصدق في ذلك قول الشاعر:

(بالمِلْحِ تُصلِحُ ما تَخْشى تَغيُّره فكيفَ بالملح إنْ حلّت بهِ الغِيَرُ)

٣- أما صاحب كتاب (الماكروبيوتك) فهو يقتصر في مكافحة مختلف العلل ومن أهمها السرطانيات، منعاً لها وشفاء منها على اختيار أصناف الأطعمة المناسبة لكل علة. وكذلك ضرورة اتباع الأنظمة الأصولية في إعداد الأطعمة لكلٍّ من وجبات (الإفطار والغداء والعشاء). (انظر ص ٤٨-٥٠). على أنه قد شرح مفصلاً كيفية علاج سرطانات: (الثدي والعظام والكبد واللوكيميا والغدد الليمفاوية). فتناول في كتابه تشخيص كل واحد منها مع مسبباته، وكذلك التوصيات الغذائية له من مختلف أنواع الأطعمة والمشروبات، مع العناية المنزلية والتمارين الرياضية وتجنب الملابس الاصطناعية. وكذلك عدم مشاهدة التلفزيون على فترات طويلة. (انظر ص ١٠٢-١٤٨). وقد ختم كتابه بخمس شهادات من أشخاص أصيبوا بسرطانيات (الثدي - الدم الحاد - البروستات - الرئة - القولون) انظر ص (١٤٩-١٦٩)

٤- وأما القمح المبرعم في دراستي، فإن فيتاميناته وأحماضه وأنزيماته الحيّة تعوّض الجسم أضعاف ما يخسره منها بالأغذية الملوثة بالأسمدة الكيميائية والرشوش السامة وبالتصنيع والطبخ،

بدليل ما شفا من العلل المستعصية على الرغم من استمرار أصحابها على تناول الأغذية الملوثة. ولذلك لم أنصح في دراستي بعدم تناولها لانتفاء الضرورة. كما أن كلَّ ما أسنده (هاجيوارا) وزميلتاه آنفيّ الذكر من المنافع إلى طرقهم العلاجية قد حظيَ بها الذين تعاملوا مع القمح المبرعم على علمي.

وهنا يطيب لي أن أتساءل أين النضارة المخملية الذكية التي كانت تطفح بها وجوه قدامى الممثلين والممثلات، وأصوات المغنين والمغنيات قبل عصر التلوث؟

وأين الذاكرات القوية، عماد الذكاء والعقل؟.

وأين الإبداعات العبقرية في شتى صورها الفكرية والفنية؟

وإلى ألف (أين)؟. فأجيب:

إنها لم تنعدم حتى الآن. ولكنها قابعة على خجلٍ واستحياء تحت رسوبيات مُعْتِمةٍ من مخلفات التلوث الغذائي. فما أن تمتد إليها يد القمح المباركة فتجلو الصدأ عنها ببراعمها السحرية وتقشع الغبار، حتى يستعيد كل فردٍ منّا ما خبّأ له هذا التلوث الدخيل وما عطَّل من شتى المواهب والمميّزات الجسدية والذهنية على حد سواء. هذا إذا كانت لنا أصلاً هذه المميّزات قبل التلوث. وإلا فلا.

فالفيتامينات الحيّة في القمح المبرعم تحسِّن وظائف قائد الخلية (DNA) في عشرات مليارات خلايا البدن، مع العلم أن

كل خلية تحوي (٥٠) ألف معلومة متكاملة التكوين والفعاليات. مما يساعد جميع أجهزة البدن على أداء مهامها. وذلك سواءً في منع وقمع مختلف العلل، أو في بناء ونماء القدرات الدماغية بمضامينها (العقلية والعصبية والنفسية والذاكرة والذكاء...) وما إليها.

وهكذا فإن الذين يستمرون على تناول حاجاتهم من فيتامينات القمح المبرعم تتهيّأ لهم ولمواليدهم الفرص الذهبية للحصول على البنيان الجسدي المتكامل، وعلى المزيد من القدرات الدماغية اللامحدودة.

فنحن كما قال (آرثر ونتر) في كتابه بناء القدرات الدماغية "لا نستعمل إلا جزءاً يسيراً فقط من طاقة الدماغ يتراوح بين (١-١٠) في المئة من كامل الطاقة الكامنة فيه". انظر صفحة ١٠ منه. فالواحد في المئة من طاقة الدماغ هي من نصيب الأشخاص العاديين. أما العشرة في المئة فهي من حظ العباقرة. على أن بعض العلماء المختصين يخفّض حظّ العباقرة إلى (٥) في المئة.

وهنا يطيب لي وأنا في الثانية والثمانين من عمري، أن أشير إلى ماجاء في هذا المرجع حول خطأ الاعتقاد القديم بأن الإنسان يفقد العديد من خلايا دماغه مع تقدمه في السن. (فوضع الدماغ أمام التحديات المستمرة هو أمر ضروريّ

للمحافظة على مستواه". (انظر المرجع السابق صفحة ١٢". ولكنني أضيف إلى هذه الشهادة " شريطة تأمين كفايته من الفيتامينات والأنزيمات الحية. فإلى هذه الحقيقة ألفت انتباه زملائي المتقاعدين بصورة خاصة.

وما أحسبني متحاملاً على الدكتورة مريم نور لو قلت: إنها بلغت سن الشيخوخة التقليدي (٦٥-٦٧) عاماً، ولا متحيّزاً لصالحها لو قلت: إن دماغها لا يزال في سن الشباب على المزيد من الوعي والنضج. ولا غرابة في ذلك فطاقاتها الذهنية (العلمية - الوجدانية) في شغل مستمر. فلا هدأة لتحدياتها الغذائية المعلنة في ندواتها الفضائية وغير الفضائية، ولا لتحدياتها الروحية الذاتية في كل مناسبة، كما في كتابها (فنجان قوّة) المتعمّق في روحانياته لعام ٢٠٠١. ولكن على دعمٍ مستمر بالغذاء الحي والقمح المبرعم.

وقريب من ذلك ما عانيته شخصياً مع دراساتي اللغوية المبتكرة الأربع طوال بضعة وعشرين عاماً حتى ٢٠٠١، وما أُعانيه منذ سنة ونصف في تنقيح دراستي "لافن بلا أخلاق ولا أخلاق بلا فن" المنشورة عام ١٩٦١، لإعادة نشرها مجدداً. فلقد أسرتْني مضامين هذه الدراسة، فاستأسرتُ لها طواعية محبة وإيمان طوال أربعين عاماً في كل ما أنتجته بعدها من الدراسات والمقالات. فما كان أشبهها كغذاءٍ روحيّ بحبة القمح المبرعمة

كغذاء جسدي التي استأسرتني هي أيضاً (طواعية محبة وإيمان) ثمانية عشر عاماً. فهاتان الرسالتان يدعم بعضهما بعضاً ويكمِّله ويجمِّله ولديَّ أكثر من شاهد إثبات على ما أدَّعيه من الشيوخ المثقفين الأجلاء الذين يتناولون القمح المبرعم منذ عدة أعوام، على إبداعات فكرية لا تنقطع.

ووفاء لحبة القمح المبرعمة، هبة الله تعالى في الطبيعة، واحتراماً لحقوقها (الثقافية - الإنسانية) لا بد لي من لفت انتباه القارئ الكريم إلى المكاسب الدماغية العظيمة التي تمنحها لمن يتعامل معها. فالدماغ يتمتع بثروة طائلة، لا بل هائلة من الوعي والطاقات الذهنية لا حدود لها، ما دام حظ العباقرة منها لا يتجاوز، مع المراعاة، العشرة في المئة. وإذن، ما أعظم هذه المكاسب عندما ترفع حبة القمح المبرعمة نسبة الطاقات الذهنية ولو بمجرد واحد في المئة. فكيف لو رفعتها إلى الأكثر؟.

فالواحد بالمئة من (الكيلو غرام) مثلاً، يعدل (١٠) غرامات. أما الواحد من (الطن) فهو يعدل عشرة آلاف غرام،فيا للكنوز الطائلة التي يختم عليها في دماغهِ من لا يحرّضُه ولا يتعامل أيضاً مع الغذاء الحي والقمح المبرعم.

وذلك مصداقاً للقول المأثور: "ما من كائن حيّ يعدل من جنسه ألفاً إلا الإنسان". كما في المقارنة بين إنسان عاديّ قد تسبب له الغذاء الملوث بالخمول الجسدي والذهني، وبين إنسان

متميّز قد أجَّجهما له القمح المبرعم والغذاء الحيّ. وكذلك الأمر بين طفل تسبب له الغذاء الملوث بالوهن في جسمه وذهنه، وبين طفل جاء به القمح المبرعم متدفق الحيوية في جسده ومتوقد الذهن في قدراته الدماغية وعلى تفتح ونماء شهراً بعد شهر وعاماً بعد عام. وإلى مئة (بين وبين). وما أحسبني مبالغاً لو قلت إن الإنسان العبقري أصبح في عصر الفضائيات يمكن أن يعدِل من جنسه مئة ألف.

على أن حبة القمح المبرعمة بقدراتها الغذائية الفائقة تستطيع تعويض الكثير ممّا يضيّعه التلوّث الغذائيّ وغيره على الآباء وأطفالهم الرُّضَع وغير الرضع من الطاقات الجسدية والذهنية، كما فعلت مع الكثير من أمثالهم على علمي. وكما فعلت مع كبار السن، ممن ضيّع لهم العمر الطويل مدعوماً بالتلوث الغذائي الكثيرَ من طاقاتهم الجسدية والذهنية، فعادت بهم حبة القمح المبرعمة إلى بضعة عشر عاماً باتجاه شبابهم كما فعلت معي ومع أمثالي. وهكذا لا نيأس من رحمة الله تعالى مع حبة القمح المباركة.

ولئن كان التلوّث الغذائي قد يزعزع الروابط الأسروية في ظروف خاصة، لتلاعبه بالجمل العصبية، مما يعتّم على أجوائها، فإن حبة القمح المبرعمة بإشعاعاتها المخزونة من ضوء الشمس، لقادرة على إعادة الأنوار إلى تلك الأجواء، فتعود الطمأنينة بأفضل مما كانت عليه إلى النفوس، على شيء كثير من التفاؤل، لا بل

والمرح أيضاً. ولي أكثر من شاهد إثبات من أُسر معارفي على صحّة ذلك.

وهنا يحضرني هذا القول المأثور في عصر ما قبل التلوّث الغذائيّ:

"البيت الذي تدخله الشمس، لا يدخله الطبيب".

ولكن ما أكثر ما يدخل الأطباء في هذه الأيام البيوت التي تدخلها الشمس.

وأمّا أنا فأقول في عصر التلوّث الغذائي مع احترامي الشديد للشمس العظيمة:

"البيت الذي تدخله حبة القمح المبرعمة، ما أندر أن يدخله طبيب أو مصلح اجتماعيّ".

وذلك للفارق بين ما كان عليه واقع البيت، وكيف أصبح.

فالشمس في القول الأول كانت تشع على البيوت من أبوابها ونوافذها. ثم أغلق التلوث الغذائي معظمها. فدخلها الأطباء الاختصاصيون.

أما في قولي، فالشمس تشعُّ في داخل البيوت المغلقة من حبة القمح المبرعمة التي تختزن الكثير من طاقاتها الضوئية: وصولاً إلى تلافيف أدمغة ساكنيها.

وهكذا فإنه لا غرابة في أن يولد الأطفال النوابغ مشاريع عباقرة للآباء والأمهات الذين يتناولون القمح المبرعم قبل الحمل، ثم تتناوله الأمهات بعده حتى الفطام.

وإذن يا للثروات الطائلة والكنوز المضيّعة من المواهب والعبقريّات التي يهدرها الآباء والأمهات على أنفسهم وأسرهم ومجتمعاتهم، لا بل وعلى أمتهم أيضاً، إذا هم لم يتعاملوا مسبقاً مع القمح المبرعم.

فهلاّ نصحت قارئي العزيز وانتصحت؟

ولئن فعلت، فما من عذرٍ لمن يهمل حبة القمح المبرعمة كسلاً، أو يزورُّ عنها اعتداداً بنفسه. فيهدر بذلك حقوقاً مصيريّة أصبح معظمها في عصر (العلمنة) ملكاً لأمته، و لم يعد له منها إلا القليل.

فالمجتمع العربي من خليجه إلى محيطه قد أخذت تعصف فيه وتقصف منذ خمسينيات القرن الماضي أعاصير التلوثات المقصودة وغير المقصودة من: "الغذائية والبيئية والثقافية والأسروية والاجتماعية، وما إليها من الخبيثة المدسوسة..".

فهذا المجتمع لم يعد له اليوم من منقذٍ فيما أرى، هو أفضل من حبّة القمح المبرعمة، الأرحم كِلفة ومشقّة والأجدى نفعاً والأسرع تلبية. ولكن على مراعاة من رُسُلها والذين يتعاملون

معها للقيم الجمالية (ذوقاً رفيعاً) في التعامل، والقيم الإنسانية (التزاماً صارماً) في مواقفهم الأخلاقية.

فما أروع هذا المجتمع عندما تعمُّه من خليجه إلى محيطه قناديل العبقريات الذوّاقة المخلوقة من هِبات حبَّة القمح المبرعمة، وهبّات أنسامها: عودة به إلى أصالته الفطرية النقية، ولو بعد خمسين عاماً.

ولقد جاء في القول المأثور، حضّاً للآباء على تثقيف أبنائهم وإعدادهم لمواجهة مخاطر الطبيعة والأعداء.

"من خطّ وعامْ. ورمى بالسهامْ. فذلك نِعم الغلامْ". أي من تعلم الكتابة والسباحة ورمي السهام.

وأنا أقول اليوم حضاً للآباء على إنجاب العباقرة:

"من استعان بالقمح المبرعم، فأنجبْ. فذلك نِعم الأبْ".

عودة بنا إلى التلوّث الغذائي

لا شك في أن كلَّ ما قاله وكتبه علماء التغذية الثلاثة حول مضار أنواع التلوث الغذائي وغير الغذائي هو صحيح. ولا سيما ما جاء عنها في كتاب (الماكروبيوتك) حول مكافحة السرطانيات بأنواعها. مما يشمل جميع العلل الأخرى التي هي في الغالب أقل عصياناً منها. وتأييداً لما قالوه عن التلوث الغذائي،

جاء في وصية لجنة التغذية والحاجات البشرية في مجلس الشيوخ الأمريكي لعام ١٩٧٦ ما يلي:

"زيادة الاستهلاك من الحبوب الكاملة، وكذلك الخضار والفواكه. ثم التقليل من استهلاك اللحوم والمأكولات الغنية بالدهون، وكذلك السكريات". انظر الماكروبيوتك ص (٢٩).

وهكذا فإنه لا اعتراض لي على ما جاء في كتاب (الماكروبيوتك) حول الأطعمة التي يوصي بتجنبها سوى (العسل) في الصفحة (٣٣) منه. فقد قال تعالى عنه في سورة (النحل/٦٩): "...فيه شفاء للناس..". وأنا لا أزال أستعمل العسل الطبيعي غير المصنع وغير الممزوج بالسكريات وسواها منذ عام ١٩٦٥ بمعدل ملعقة منه صباحاً في كأس من الماء الفاتر قبل الإفطار بمدَّة (٤٥-٦٠) دقيقة. وذلك لمكافحة قرحة المعدة سابقاً ولمنافعه الصحية لاحقاً.

ولكن مأخذي الوحيد على هؤلاء العلماء الثلاثة، هو إغفالهم منافع القمح المبرعم.

وهنا قد آن لي أن أجيب عن التساؤل السابق:

لماذا لم أتعرض في دراستي إلى أضرار التصنيع الغذائي؟

أكرر هنا اعترافي بأني لست عالم تغذية. فأنا كما عرضت في مقدمة دراستي (القمح المبرعم ومنافعه): ضابط متقاعد وباحث لغوي ومحام.. ولكنني جرَّبت القمح المبرعم على نفسي

وأقاربي وأصدقائي ومعارفي منذ ثمانية عشر عاماً حتى الآن. فكان أن شفاني وشفى غيري وحصّننا من مختلف العلل المستعصية وغير المستعصية، إلاّ ما ندر. على أنَّ ما عرضته آنفاً من معجزاته السبع ليس إلا غيضاً من فيض.

وذلك كلّه على استمرارنا جميعاً بلا استثناء في تناول الأغذية المطبوخة (غير الحيّة)، مع مختلف الحبوب والبقول والخضار والفواكة المسمّمة بالأسمدة الكيميائية والرشوش المحظورة، وكذلك اللحوم والدواجن والبيض المهرمنة. وما إلى ذلك من الطبخ بالأدوات الكهربائية والألمنيوم المنهيٍّ عنها جميعاً.

وهكذا لم يخطر لي أن أشير في دراستي إلى العلل والأمراض التي تنجم عن ضروب التلوث الغذائي التي تحدَّث عنها علماء التغذية الثلاثة لجهلي إياها.

ولكنني الآن أنصح باتباع برامجهم الغذائية جميعاً. فالأغذية الحيّة، وكذلك نظام (الماكروبيوتك) الغذائي من شأنهما أن يحصّنا ويشفيا مختلف العلل. فكيف بهما إذا استعانا بالقمح المبرعم، كما دعت إلى ذلك الدكتورة مريم نور في مختلف الفضائيات العربية مراراً قبل صدور الطبعة الأولى من دراستي لعام ١٩٩٩، ولا تزال وستظل تدعو إليه.

وأرى أن أشير هنا إلى الندوة الغذائية التي عقدتها الدكتورة مريم نور على فضائية (NTV) اللبنانية بتاريخ

٢٠٠٢/١/٢١ مع طبيب الأطفال الدكتور عادل أبو عاصي، وهما من أتباع نظام (الماكروبيوتك). فبعد حديث مفصل عن مميزات نظامهما الغذائي في تحسين الأحوال الصحية لمن يتبعه، وفي قدراته على شفاء مختلف العلل بما فيها السرطانيات، قد أشارا إلى أن هذا النظام هو متمم للطب التقليدي. بمعنى أنه ليس بديلاً عنه، وإن كان يُغني عنه أحياناً كثيرة. وقد أشرت إلى هذا التعاون مع الطب التقليدي في وصيتي التاسعة إلى قرّاء دراستي (القمح المبرعم ومنافعه) قائلاً:

"٩- أكرر ما ذكرته مراراً: إجعل من نفسك طبيب نفسك. واستشر الأطباء المختصين عند كل اقتضاء". انظر صفحة ٧٩.

على أنّ القمح المبرعم لا يتمم الأنظمة الغذائية الآنفة الذكر فحسب، وإنما يتمم أيضاً مهام الطب التقليدي العلاجي- الوقائي. فإن أكثر من طبيب يتعامل حالياً على علمي هو وأفراد أسرته مع القمح المبرعم.

وبالمقابل فإن تلك الأنظمة الغذائية تتمّم رسالة حبَّة القمح في (الصحة والصحوة والصفاء) كما قالت لي الدكتورة مريم نور في رسالتها المنشورة في دراستي تاريخ ٢٠٠٠/٥/٢٤ (انظر ص ث-جـ).

طرفة غذائية:

يطيب لي أن أشير إلى ما عرضه الدكتور (عادل) في ندوته آنفة الذكر مع الدكتورة مريم نور، من أن الطب التقليدي ظل يسند إلى زيت الزيتون خاصية رفع نسبة (الكولسترول) في الدم حتى السبعينيات من القرن الماضي. ثم ثبت العكس.

وهنا عادت بي الذاكرة إلى عام (١٩٥٧) حيث ارتفعت نسبة الكولسترول في دمي عن حدها الأعلى بمقدار (٤٥) درجة. فنصحني الطبيب المعالج أن أمتنع عن زيت الزيتون وعن اللحوم والشحوم وصفار البيض وما إليها. فالتزمت بهذا الريجيم القاسي أربعين يوماً. وعند تحليل الدم لوحظ أن الكولسترول قد ارتفع عن سابقه (٢٥) درجة أخرى. فأدركت في حينها أن زيت الزيتون يخفّض الكولسترول، وفي التحليل التالي بعد تناول زيت الزيتون على الالتزام بالوصايا الأخرى لمدة شهرين عاد إلى ما دون حده الأعظمي.

ونظراً لانتشار التلوث الغذائي العام الذي أدى إلى تفشي مختلف العلل والأمراض العصرية المستعصية، بما فيها العقم والولادات المعوقة والمشوهة وفقدان المناعة، فإني أنصح بما يلي:

١- الالتزام قدر الإمكان بالأكل الحي وفق ما قالت الدكتورات (مريم نور وجيليان ونولر)، وبمعدل نصف الاستهلاك اليومي إلى الأكثر من الأطعمة الحية.

٢- اتباع نظام الماكروبيوتك شريطة الالتزام بإعداد الأطعمة على أيدي الاختصاصيين.

٣- استعمال بودرة ورق الشعير الخضراء للبروفيسور الياباني بدلاً من القمح المبرعم. وذلك في حال السمنة على العجز عن الالتزام بالريجيم. ولكن شريطة عدم تسببها له بالحساسية الجلدية. وقد فعَلْتها مع اثنين من معارفي.

٤- وأما في حال عدم توافر الشروط أعلاه، فلا مفر للناس من اعتماد حبة القمح المبرعمة، التي هي (الملجأ الأمين الحصين) من مختلف العلل. وأكرر هنا بضرورة أن يكون القمح بعلاً قطعاً وكذلك غير مسمد بالكيميائيات. على أنه يمكن التساهل معها حتى (١٥-٢٠) كيلوغرام للدونم الواحد، كما يمكن التساهل إلى أكثر من ذلك عند الضرورة، ريثما يتوافر الأفضل. فلئن يقلّ نفعه بعض الشيء إلاّ أنه لا يسبب أي ضرر مع البرعمة.

وهكذا كما أن القمح المبرعم يدعم الأنظمة الغذائية آنفة الذر، فإن هذه الأنظمة تدعم بالمقابل حبة القمح المبرعمة في أداء

رسالتها. فأنصح من يتناول القمح المبرعم بتطبيق ما يقـدر عليه من شروط تلك الأنظمة. فبعضها يتمم بعضاً ويكمّله ويجمّله.

على أن ما تتميز به حبة القمح المبرعمة عن كل ما عرضه علماء التغذية آنفـوا الذكـر وسـواهم مـن منـافع أغذيتهـم وأنظمتهم، هي في قدرتها السحرية على التوسط بإنجاب النوابـغ من الأطفال مشاريع عباقرة المستقبل.

وهنا لا يبعد أن يتساءل بعض القرّاء الكرام:

لماذا يلقي مثلي هـذه الأضـواء البـاهرة علـى طـرق علمـاء التغذية مما يجعلها تزاحم صديقتي حبة القمح المبرعمة على اهتمام الناس بها وولائهم لها؟. فأجيب:

ليس من الذوق السـليم ولا الخلـق القويـم أن يكتـم مثلـي منافع هذه الطرق الثلاثة في مكافحة الأمراض والعلل عن (أفـراد أسرته) ممن يتعايشـون مـع حبـة القمـح المبرعمـة. والتزامـاً بهـذا الواجب (المقدس) رأيت لزاماً علي أيضـاً أن أختـم هـذا الملحـق بهديتي (الغالية) إلى أفراد أسرتنا الأعزاء عربون محبة ووفاء. فماذا عن هذه الهدية؟. إنها:

تجربتي مع البصل المشوي:

لقـد أُصبـت في الشـهر السـادس لعـام (٢٠٠١) بـرضٍ عرضانيٍ على ركبتي اليسرى. فنتج عنهُ بعـد عـدة سـاعات آلام

مع النقزان. ثم أخذت تتفاقم يوماً بعد يوم وذلك في مفاصل (الركبة والورك والقدم). فاستعملت المراهم المعتادة دون جدوى على آلام مرهقة. ثم استشرت أكثر من طبيب، فأجمعوا على أنهم يستطيعون تخفيف الآلام بالأدوية ولكنها تؤذي المعدة. ففضلت تحمل آلام الجنب. وبعد شهرين ونصف من المعاناة واليأس على مستقبلٍ مظلم، تذكرت تجربة صديق لي مع البصل المشوي، قد مضى عليها سبعة أعوام ونيف. وذلك لعلاج آلام مبرحة في فقرات ظهره، فشفاه منها. فرأيت أن أجربه على شكوكٍ في جدواه،

فماذا عن هذه الوصفة؟

يؤخذ نصف كيلوغرام من البصل الأحمر اليابس الكروي الشكل حتماً، والمتوسط الحجم. ويُفضَّل أن يكون غير مسمَّد بالكيميائيات. ثم يُشوى في فرن على الغاز وليس الكهرباء قطعاً، وعلى نارٍ متوسطة لمدة (٣٥-٤٥) دقيقة، حتى تلين كتلة البصلة، على أنْ لا ترتخي فتخرج عصارتها التي تختزن معظم منافعها. وبعد تقشيرها يسهل مضغها ويلذّ طعمها. وتؤخذ هذه الكمية على الريق قبل الإفطار بساعة ونصف إلى الساعتي وذلك لمدة خمسة عشر يوماً.

كيف استعملتُ هذه الوصفة؟

لقد اتبعت هذه الأصول بالبصل غير المسمد بالكيميائيات يوماً بعد يوم دون أي جدوى وعلى يأس من فعاليته حتى اليوم التاسع. وعندئذٍ شعرت بشيء قليل من خفة الآلام. ويوماً بعد يوم أخذت الآلام تخف بشكل ملحوظٍ إلى أن زالت نهائياً في اليوم الرابع عشر. فأكملت المدة النظامية خمسة عشر يوماً. وكان من منافعها أيضاً تحسين جهازي الهضمي وسواه. فالبصل المشوي يقتل جميع الطفيليات المعوية. (مع ملاحظة كثرة الغازات المعوية وتكرار الخروج بعد تناوله مما يستحسن معها البقاء في المنزل خلال المعالجة).

ومع ذلك فقد بقيت شهراً كاملاً بعدها على خشيةٍ مرعبةٍ من عودةِ الآلام. فلا أمشي في اليوم إلا دقائق معدودات، وأنا أتوقع عودتها شهراً بعد شهر. فلم تعد حتى الآن والحمد لله.

وما أحسب إلاّ أن دعاء (أفراد أسرتي) المؤمنين الأعزاء هو الذي هداني إلى هذا العلاج غير المتوقع. فحقَّ عليَّ أن أقدِّم لهم اليوم هذه الهدية (غير المتوقعة)، ومنهم إلى الناس كافة، مضمَّخة بعطرِ المحبة ومسك الختام.

اللواء المتقاعد

حسن عباس

المراجع

١- جميع مراجع دراسة القمح المبرعم ومنافعه.

٢- الماكروبيوتك تأليف خالد عبد اللطيف التركي لعام ٢٠٠٢.

٣- بناء القدرات الدماغ تأليف آرثر ونتر ترجمة كمال قطماوي لعام ١٩٩٦.

٤- نشرة جرين ماجما للبروفيسور الياباني يوشيهايد هاجيوارا لعام ١٩٩٨.

٥- القمح المبرعم ومنافعه اللواء المتقاعد حسن عباس لعام ٢٠٠١.

صدر للمؤلف

١- هذه أمة العرب في تجاربها لعام ١٩٥٨.

٢- لا فن بلا أخلاق ولا أخلاق بلا فن لعام ١٩٦١.

٣- بين أدب النشوة وأدب اللذة لعام ١٩٦١.

٤- الحرف العربي والشخصية العربية لعام ١٩٩٢.

٥-إطلالة على الإعجاز اللغويّ في القرآن لعام ١٩٩٤.

٦- خصائص الحروف العربية ومعانيها لعام ١٩٩٨.

٧- حروف المعاني بين الأصالة والحداثة لعام ٢٠٠١.

قيد الإصدار

١- أصالة العربية وعلماؤها.

٢- الطبعة الثانية المنقحة من "لا فن بلا أخلاق ولا أخلاق بلا فن".

الملحق

حول القمح الصالح للبرعمة

١- **شروطه:** انظر ص (٣٤-٣٥) من الدراسة. وأُضيف إليهما: أن يكون القمح بعلاً غير مرويٍّ. وأن يكون غير مسمَّدٍ الكيميائيات، أو في حدود (١٢-٢٠) كغ للدونم الواحد. وفي حال الضرورة يمكن التساهل حتى (٣٠) كغ. ويمكن التأكد من مدى صلاحيته بعد برعمته عن طريق رائحته وطعمه. فالقمح البعل غير المسمد له رائحة زكية وطعم جيد، حيث يفقد القمح المسمد القليلَ أو الكثيرَ من جودتهما بحسب نسبة التسميد. فانتبه إلى ذلك قارئي العزيز وجرِّب.

٢- مصادره في القطر العربي السوري:

أ- هي المناطق التي تقل فيها نسبة هطول الأمطار مما يستحيل تسميد الزراعات البعلية. ومن أهمها: محافظتا حوران والسويداء، وكذلك الأرياف الشرقية في محافظات حمص، حماه، وحلب، وما إليها من المناطق الشرقية التي تقل فيها نسبة هطول الأمطار.

ب- كما يمكن العثور على القمح الصالح للبرعمة في مختلف المناطق الأخرى بما فيها الساحلية. ولكن شريطة التثبّت شخصياً من عدم تسميدها بكميات عالية.

٣- حول استيراده: أن يلتزم تاجر حبوبٍ موثوقٍ ذو غيرة على صحة مواطنيه أو أكثر من واحد في كل مدينة باستيراد القمح الصالح للبرعمة من المناطق المنوه عنها آنفاً.

٤- حول تصنيع القمح المبرعم: نظراً لأهمية ما تحويه حبة القمح المبرعمة من الطاقات الغذائية العلاجية، وتسهيلاً لتعميم رسالتها القومية - الإنسانية في أرجاء الوطن العربي وسواه لمكافحة البعبع العصري (التلوث الغذائي).

- ونظراً لصعوبة الحصول على القمح الصالح للبرعمة في المدن السورية وغير السورية، فإني أقترح التالي:

أن يقوم صاحب غيرة مليءٍ مالياً، فيستعين بأصحاب الاختصاص من علماء التغذية لإنشاءِ معملٍ لتصنيع القمح المبرعم بعد برعمته تحت إشراف وزارة الصحة، مع المحافظة على طاقاته الغذائية - العلاجية، ليُصار إلى تسويقه في عبوات جاهزة للاستعمال. وذلك على نسق ما يجري اليوم في الدول الغربية. فقد أهداني أحد الأصدقاء منذ عامين عبوةً منها، ولكن بسعر مرتفع، مما ينبغي تجنب هذا المحذور المالي ليُصار إلى تعميمه شعبياً. وإني على استعداد لتقديم ما يحتاجه صاحب هذه الغيرة عن أصول البرعمة والشروط القانونية للحصول على شهادة الاستثمار النظامية.

همسة: إذا كنت قارئي العزيز تشكو من علّة أو عارضٍ صحي مزعج وليس لديك نسخة من دراستي القمح (المبرعم ومنافعه)، فاستعن بواحدٍ من أفراد أسرتنا، فيرشدك إلى كيفية البرعمة وكيفية الاستعمال. والأفضل أن تستعير الدراسة منه.

وإذا لم يتوافر لك القمح غير المسمّد فاستعمل ما تعثر عليه منه في الأسواق ريثما تحظى بالقمح المناسب. وقد استعملت شخصياً القمح المسمَّد بحدود (١٠ - ١٥) للدونم الواحد لمدة ستة أشهر، وبقيت معها على حيويتي ونشاطي الجسديِ والذهني. وما أكثر من يستعملون المسمَّد منه اليوم على علمي. ولكن شريطة أن يكون القمح بعلاً غير مرويٍّ. فقد شكت لي أستاذة من ريف دمشق بأنّ الآلام التي زالت عنها مع القمح غير المسمّد وغير المروي، قد عادت إليها بعد استعمالها القمح المرويّ وغير المسمّد طوال شهرين. فنبهتها إلى هذا الخطأ. ومع ذلك كن أنت طبيب نفسك. وقدِّر مدى فائدتك أو عدمها من أي قمحٍ تستعمله لمدة (٣٠ - ٤٥) يوماً. وأكرر هنا أيضاً بأن القمح المبرعم المسمد وإن قل نفعه فإنه لا ضرر من استعماله قطعاً.

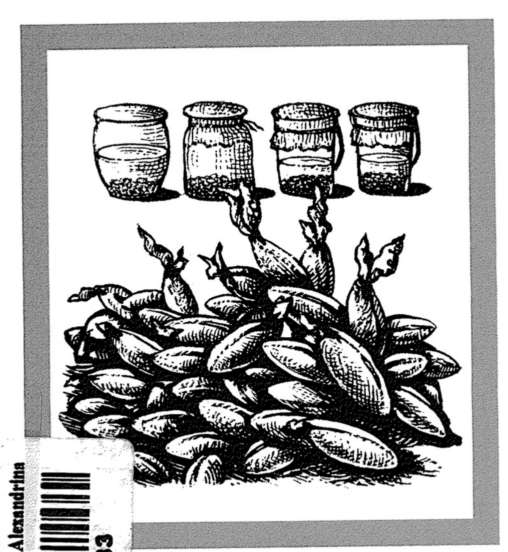
جاء في القول المأثور: "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد"

وأنا أقول لك بمعرض مكافحة جرائم التلوث الغذائي:

"لا تؤجل جهادك المقدس اليوم إلى الغد".

اللّهمّ إني بلغت

٢٠٠٢/٢ اللواء المتقاعد حسن عباس



دارالهيثم للتوزيع ضمن الجمهورية العربية السورية ــ هـ
سعر النسخة (٤٠ ل.س)